

お家de給食メニュー



牛乳
ごはん
かぼちゃのコロッケ
ハムのマリネ
ミルファンティー



レシピ① ハムのマリネ

材料(1人分)

	20 g	
きゅうり	45.5 g	
玉ねぎ	13 g	
A	りんご酢	2.6 g
	オリーブ油	2 g
	上白糖	0.26 g
	塩	0.26 g
	こしょう	少々

作り方

1. フレスハムはいちょう切りにしておく。きゅうりはうすい輪切り、玉ねぎはスライスし、それぞれ茹でて、水冷し水気を切る。
2. A を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
3. 1 を2 で和える。

レシピ② ミルファンティー

材料(1人分)

A	卵	26 g
	ドライパン粉	2.6 g
	チーズパウダー	3.3 g
	ベーコン	10.5 g
	人参	10.5 g
	玉ねぎ	52 g
	パセリフレーク	0.07 g
	うすくちしょうゆ	0.65 g
	白ワイン	2.5 g
	塩	1.3 g
	こしょう	少々
	チキンフイオン	6.5 g
	水	170 g

作り方

1. ベーコンは短冊切り、人参、玉ねぎはせん切りにする。鍋でベーコンを炒め人参、玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
2. 1に水を入れ煮立ったら、チキンフイオン、うすくちしょうゆ、白ワインを入れる。
3. 卵を割り溶きほぐし、ドライパン粉とチーズパウダーを入れ混ぜ合わせる。
4. 2の野菜が柔らかくなったら、3を流し入れる。卵が固まり、ポコポコと浮いてきたら塩、こしょうで味を整え、最後に、パセリフレークを加え、ひと混ぜし仕上げる。

はじめに
ドライパン粉とチーズパウダー
を混ぜ合わせ、それを卵に溶くと
ダメになりにくいです😊

※材料は中学生1人分となっています。家庭の人数に合わせて用意してくださいね。